

В.А. Чирков, В.В. Шохирев, А.Д. Ацута

Иркутский государственный университет путей сообщений, Иркутск, Россия

**Введение.** По мнению В.А. Стрельникова (1998) буряты, как и другие коренные народности Сибири, в зависимости от социально-экономических положений и традиционных видов хозяйствования (скотоводство, земледелие, охота) в локальных масштабах выработали целую **систему** физической подготовки, которая совершенствовалась из поколения в поколение.

По данным Ф.А. Кудрявцева (1940), М.Н. Хангалова (1958), И.Е. Тугугова (1961), Б.Д. Санданова (1968) кочевая жизнь бурят в суровых климатических условиях содействовала совершенствованию выносливости (длительная ходьба, бег), скоростно-силовых качеств (прыжки, лазанье и т.д.).

Одним из направлений в воспитании молодого поколения мужского пола являлась народная традиция "девять наук мужчины", где вырабатывались необходимые в жизни умения и навыки:

1) уметь бороться; 2) ломать руками позвоночник животного; 3) плести кнут из восьми ремешков; 4) натягивать тетиву рогового лука; 5) плести треножник для лошади; 6) быть хорошим наездником; 7) владеть азами кузнечного дела; 8) знать ювелирное дело; 9) освоить одно определенное мужское ремесло (плотник, оружейник, седельщик и др.).

**Методы исследования:** сравнительно-исторический, архивного анализа, беседы.

Наиболее популярными видами физических упражнений у бурят являлись стрельба из лука, борьба и конные скачки. Из них выделялась борьба "БУХЭ БАРИЛДААН", которая выявляла лучшие качества степного человека. Качества единоборца помогали ему защищать свою семью, завоевывать и отбивать угнанный скот, утварь и т.д. (Э.И.Матханов, 1965; М.Н.Хангалов, 1958).

По данным Н.В.Абаева (1989) среди некоторых бурятских родоплеменных групп (хондогоров, булагатов) существовала и такая своеобразная система психофизической подготовки, как "черные всадники" ("хара моритон"), в которой совмещались элементы искусства верховой езды и единоборства с применением различных видов оружия и предметов обихода кочевых народов (кнут, аркан, ремень и т.д.), борьбы и кулачного боя, метания в цель различных предметов. Согласно преданиям и легендам бурят, боевое искусство "черных всадников" восходит к обожествленным героическим личностям - Ажирай Бухэ и его помощнику Харамцагай-мэргэну, которые во главе военной дружины степных удалцов прибыли из Монголии в Прибайкалье на лошадях черной масти. Так, например, **бурятское** племя хондогоров традиционно подразделялось на "белоконных" и "чёрноконных", которые, видимо, тоже были носителями искусства "черных всадников" и прославились тем, что защищали местное население от набегов враждебных племен.

Интересно, что, как и в китайском искусстве единоборства, многие приёмы и движения в традиционной бурятской системе "черные всадники" были построены на имитации движений различных животных, главным образом, лошади. Конь – постоянный спутник и соратник кочевника в воинском деле, играл важную роль и в процессе психофизической подготовки "чёрных всадников", одним из составных элементов которой было единоборство с боевым конем, причем приемы единоборства отрабатывались сначала на жеребенке, потом тренирующийся мог постепенно совершенствовать свое искусство, наращивая нагрузки. Сходные или аналогичные виды психофизической тренировки бытовали у других народов Сибири, например, у тувинцев - "кюреш" (борьба), "каракюреш" (рукопашный бой), "ламская кюреш" (искусство боя, практиковавшееся ламами) и т.д.

В связи с восточноазиатскими параллелями особенно интересна школа боевого искусства "син-симак", существующая и поныне в Бурятии и возникшая, судя по всему, под некоторым влиянием традиционных китайских систем (Г.И.Широков, 1989).

"Синсимак" представляет собой весьма эффективную систему психофизической подготовки человека к экстремальным условиям деятельности, включающая в себя разнообразные приемы единоборства, психические и физические упражнения, лечебную и профилактическую гимнастику, специальную диету и методы массажа, этические принципы и многие другие приемы и методы нравственного воспитания, характерные и для китайских систем.

По своим стилевым характеристикам школа "синсимак" близка к "внутреннему" направлению в традиционных китайских искусствах единоборства, т.к. главный упор в ней делается на развитие внутренних психофизиологических и биоэнергетических возможностей человеческого организма с помощью методов психосоматической саморегуляции. Вместе с тем в манере ведения боевого поединка, в своих технических приемах самозащиты она совмещает в себе характерные особенности "мягких" и "жестких" стилей ушу. Главная задача всей системы психофизической подготовки в школе "синсимак" – активное оздоровление организма тренирующегося, обучение его методам выявления и активизации своих резервных, потенциальных возможностей для выживания и поддержания оптимального уровня жизнедеятельности в сложных и экстремальных условиях (Н.В. Абаев, 1989; Л.Д. Позднеева, 1967; Юань Кэ, 1965; Л.В. Косыгина, Б.Б-Ц. Соктоев, Н.М. Хамушкеев, 1998). С древних времен у бурятских племен проводились народные игры "эрын гурбан наадан" – три мужских состязания: по стрельбе из лука, борьбе и конным скачках. По обряду данные игры не отличались от монгольских "эрын гурбан наадан", кроме состязаний по борьбе. В монгольской борьбе атлеты отличались по экипировке (форме) и ритуалу.

в бурятской борьбе "бухэ-барилдаан" атлеты состязались обнаженными до пояса, без головных уборов, босыми или в мягкой обуви (гутал), иногда по договоренности опоясывались матерчатым поясом в области тазовой кости и бедра. Пояс завязывался специальным узлом. Поединок считался выигранным, если соперник касался земли третьей точкой опоры (рукой, коленом или туловищем). Весовых категорий тогда не существовало, а время поединка не ограничивалось, он мог длиться несколько часов, до победы одного из атлетов. У каждого борца был свой тренер, который в форме своеобразного напева прославлял своего ученика, называя его имя и место, откуда он родом и т.д. В ходе поединка тренер помогал борцу советами, отстаивал его интересы перед судьями. Борцы в основном применяли технические действия (приемы) с захватами ног руками (броски наклоном, сбивания, переводы), разнообразные зацепы изнутри и снаружи, подсечки, подножки, подхваты, отхваты, броски с обвивом ноги.

#### **Выводы:**

В заключение можно сказать, что некоторые восточные единоборства, формировавшиеся в Китае, Корее, повлияли на становление бурятской психофизической системы «синсимак».

Что касается бурятской национальной борьбы, она сохранила присущий ей колорит и традиции, но вместе с тем произошли и некоторые изменения в технике, усовершенствованы правила соревнований с разделением борцов на весовые категории, которые уравнивают условия борьбы при выявлении победителей. Проводится абсолютное первенство, куда допускаются борцы, победившие в своих весовых категориях, также допускается к состязаниям победитель абсолютного первенства прошлого года независимо от результата на данных соревнованиях в своей весовой категории.

#### **Литература:**

1. Дашиноорбоев В.Д. Бурятская национальная борьба «бухэ-барилдаан»/Учеб.-метод. пособие. – Улан-Удэ, 1997. – 81 с.: ил.
2. Дашиноорбоев В.Д. и др. Физическая культура и спорт: история, современность, перспективы: Сб. в соавторстве. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998. – 158 с.
3. Калмыков С.В., Калмыков Св.В. Бурятская национальная борьба // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 91–93
4. Бардамов Г.Б., Фомин В.А. Возрождение национальных традиций в системе состязательной деятельности // Возрождение национальных культур народов Бурятии. – Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 1998. – С. 140–147